

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

6月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ 魚のムニエル（トマトソース）

【材料】 大人2人分

白身魚 2切れ
塩・こしょう 少々
薄力粉 大さじ2
バター 8g
カットトマト 1/2缶
玉ねぎ 1/2個
にんにく（チューブ） 2cm
コンソメ（固形） 1/2個
しょうゆ 小さじ1
サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①白身魚は塩・こしょうを振っておく。
- ②玉ねぎは粗刻みにしておく。
- ③小鍋にサラダ油を敷き、玉ねぎを加え透明になるまで炒める。さらにカットトマト、にんにく、コンソメ、しょうゆを加えて混ぜながら煮、野菜に火が通ったら火を止める。
- ④①の両面に薄力粉をまぶす。
- ⑤フライパンにバターを入れて加熱して溶かし、その中に④を入れる。両面きつね色になるまで焼く。
- ⑥⑤に③をかける。



6月の野菜は
トマト

離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【材料】

かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。

※お茶パックも
利用できます！



ごっくん期《5～6カ月》

【トマトのペースト作り方】

- ①トマトは湯むきをし、輪切りに切って種を取り除く。
- ②①をなめらかにすりつぶす。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹でて骨と皮を除く。
- ②①をすりつぶす。
- ③茹で汁またはだし汁をひたひたになるまで入れ、水溶き片栗粉を小さじ1杯程度入れる。
- ④600Wのレンジで20～30秒程度加熱する。



もぐもぐ期《7～8カ月》

魚とトマトのとろとろ煮

（※材料から取り分け）

【材料】

白身魚15g トマト20g 玉ねぎ10g
だし汁1/2カップ 水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①白身魚は茹でて骨と皮を除き、細かく刻む。
- ②トマトは湯むきして輪切りにし、種を取り除き、細かく刻む。玉ねぎは皮をむき、細かく刻む。
- ③小鍋にだし汁と①、②を入れ野菜が柔らかくなるまで茹でる。
- ④③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



かみかみ期《9～11カ月》

魚のムニエル（トマトソース）

（離乳食version）

【材料】

白身魚15g 片栗粉小さじ1
バター2g トマト20g
玉ねぎ10g
だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいて粗刻みにする。トマトは湯むきし、輪切りにして種を除き、細かく刻む。
- ②魚は片栗粉をまぶしておく。
- ③小鍋にだし汁とトマト、玉ねぎを入れ野菜が柔らかくなるまで煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④フライパンにバターを入れ、②を入れて両面きつね色になるまで焼く。骨と皮を除いて身をほぐす。
- ⑤④に③をかける。

